下载APP

19｜返璞归真：王维佛系建议，万事不如吃好睡好

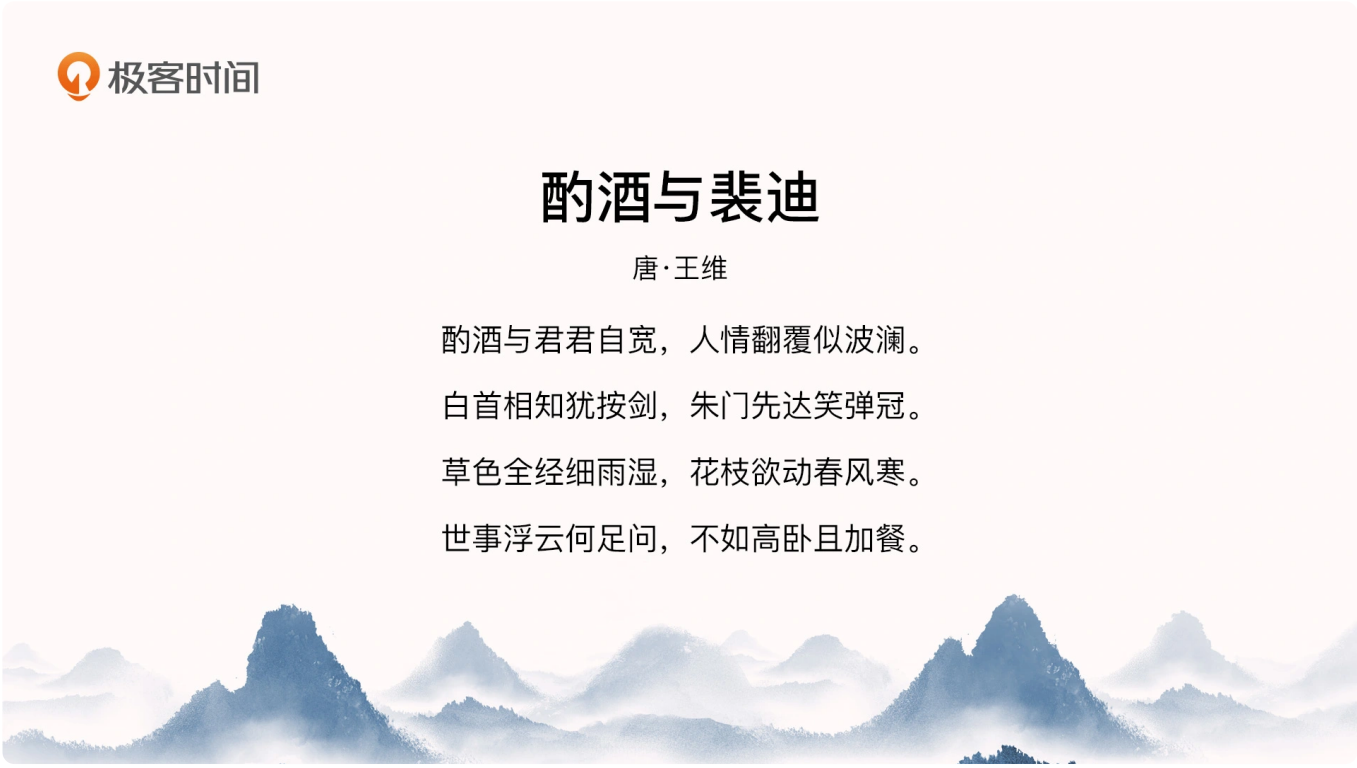
2021-08-02 王天博

《如何读懂一首诗》 课程介绍 >

讲述：王天博
时长 14:28 大小 13.26M

好诗相伴，千金不换。你好，我是天博。

今天我们的主题仍然是“见自己”。其实，诗词里并不是只有诗情画意的春花秋月，也充满了实实在在的人间烟火。**这些现实的生活对我们平常人来说，往往比春花秋月更有借鉴意义**。我们今天要看的，就是这样一首诗：

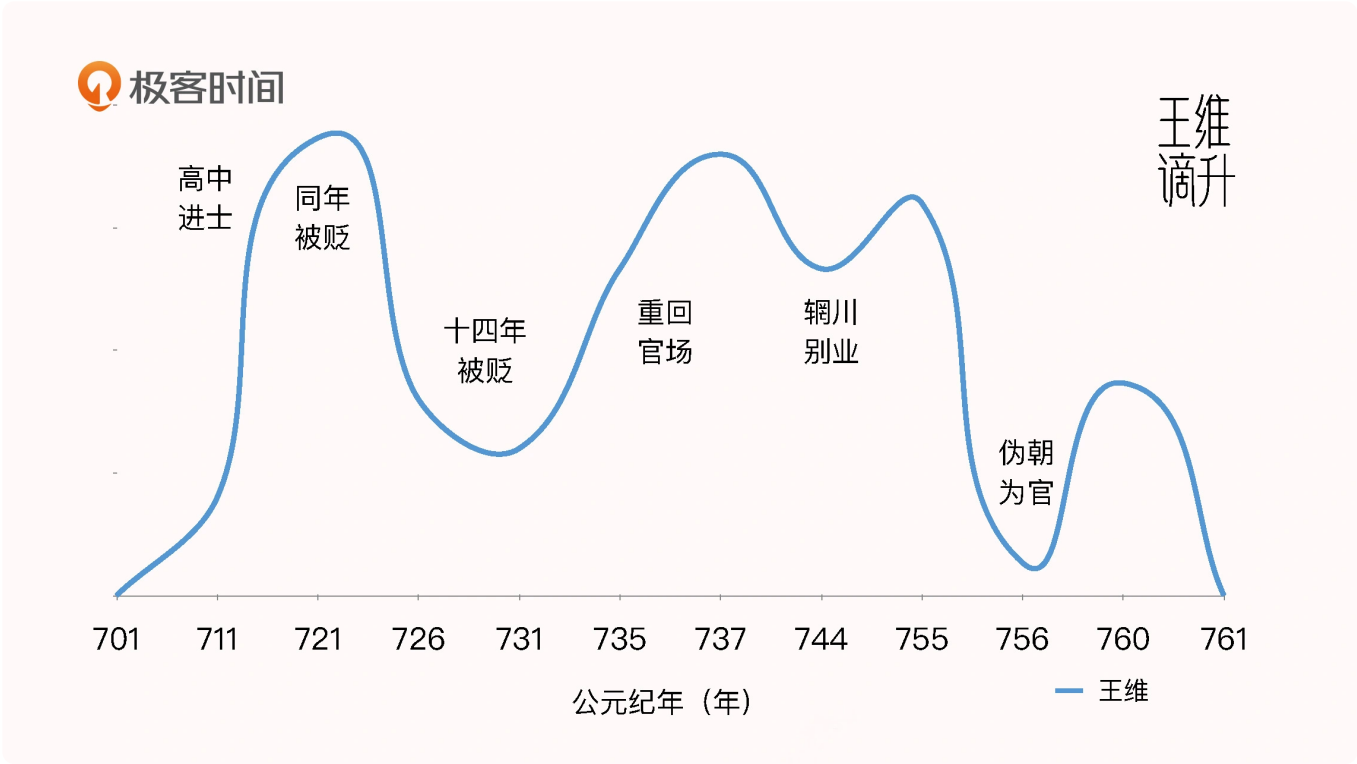


这首诗的作者是王维。我们之前讲山水诗词的时候，曾经专门讲过王维。我们说王维被人称为“诗佛”，写的诗自带一种禅趣。不过，你读完了上面这首《酌酒与裴迪》，可能会发现它并不属于王维最擅长的山水田园诗。

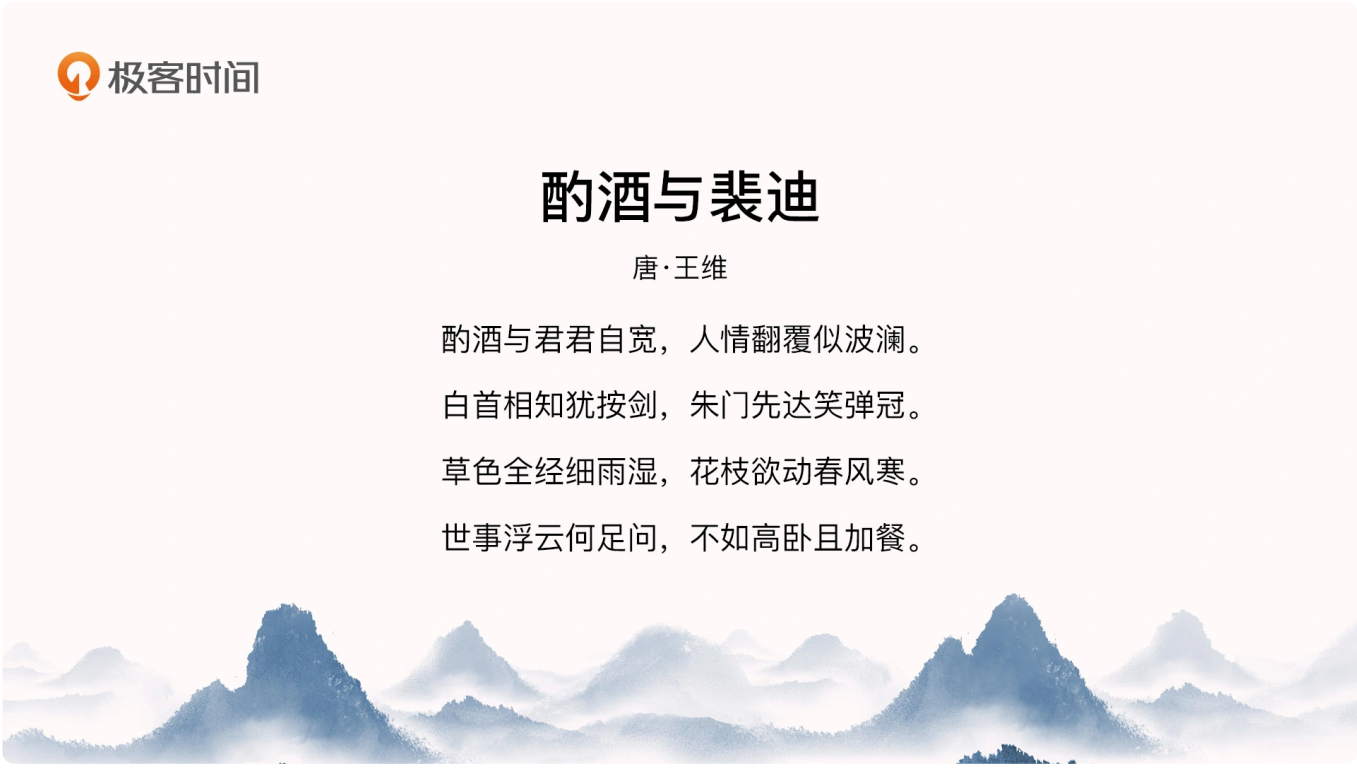
确实是这样的，但是我之所以会选这首诗，是因为它讲了一个对我们来说，非常朴素而且非常实用的道理：人生最重要的，就是“睡”和“吃”。听到这里，你可能觉得有点好笑，“睡”和“吃”算什么大道理呢？别着急呀，我们先看看这首诗。

人情翻覆似波澜

在读诗之前，我们本来需要了解下诗人的背景。但是王维的生平经历，我们在之前的第 10 讲《山水诗词：给自己一座精神的“辋川”》里已经讲过了，这里我就不再赘述了。我把他的生平总结成了一张图，你可以根据这张图回忆一下王维的生平：



我们直接来看这首《酌酒与裴迪》。



这是王维晚年隐居在辋川时写的，《酌酒与裴迪》的意思就是，和好朋友裴迪喝酒，我想对他说的话。那王维喝了酒后，具体想和朋友说什么呢？

我们来看这首诗的第一句，“酌酒与君君自宽，人情翻覆似波澜”。这句意思是：裴迪啊，我来给你倒杯酒，你啊，要放宽心态。人心反复无常，就和那起伏不定的波澜一样，

是我们看不透的。

开篇这一句非常直白，既是王维对朋友裴迪的劝解，也是王维对世事的总结。“翻覆”这两个字，是反复无常，变化不定的意思。“人情翻覆”说人情像波澜一样翻覆，突出了人情变化之快。面对这样的世事人情，王维劝好友裴迪多多“自宽”，也就是说“这世道就这样，人的脸说变就变，你也别想不开了，不如多喝两杯看开点吧！”

接下来王维用了一个具体的事例，来说明这个“人情翻覆”，就是“白首相知犹按剑，朱门先达笑弹冠”。这一句的意思是，哪怕是已经相知多年，一起白首的朋友，仍然还要偷偷地按着剑相互提防。如果你要是盼望着那些先富贵的人来提拔你、帮助你，只不过是惹得他们一番耻笑罢了。

这一句的故事情节非常完整。“白首相知”是多么美好的词汇，描绘过那么多的真挚感情，那么多的不改初心。可这一个“犹”字，一下子就把友情的幻影戳破了，把血淋漓的社会现实直接摆到了我们眼前。“白首相知犹按剑”，朋友的剑暗戳戳地指向自己，这比敌人的剑厉害多了，想一想都让人觉得背后发麻。

后半句“朱门先达笑弹冠”，虽然诗人没有明说，但相信你应该也能感受得到，“朱门先达”的这些人，其实过去也是诗人的“朋友”。以前的朋友发达了，诗人想要找他们寻求帮助的时候，换来的，却只是他们的嘲笑。这让人觉得既心酸又难过。

这一句诗真是将人情险恶、世态炎凉写得入木三分。明末清初的著名文学评论家金圣叹说这一句是“千古至今绝妙地狱变相”。这里的“地狱变相”指的是社会的黑暗残酷，也就是说王维这一句诗，是从古至今，写社会的残酷写得最为到位的一句。

有些学者说王维这一句主要是讽刺那些当面一套背后一套的小人，表达他的激愤之情。但我不这样认为。事实上，王维此时已是一个老人了，他在劝朋友的时候，情绪是不会像年轻人一样那么激烈的，何况他还修了很久佛。

所以我觉得，王维就是这样看待当时的政坛的，在他眼里，人与人之间的关系，很多时候在利益的驱动下，就是会变得非常脆弱。他不但这么认为，**他还在情感上接受这种现象的出现，承认了有些人事是黑暗的。**

讲到这里，我想问的是，你赞同王维这种悲观的看法吗？你会不会觉得王维是对人类之间的感情失望了呢？我们接着来看这首诗的后半部分。

不如高卧且加餐

这首诗的第三句是“草色全经细雨湿，花枝欲动春风寒”，字面意思是：你看那些鹅黄的小草，刚刚冒出头来就已经全部被细雨打湿了，那些娇嫩的花枝刚刚抽条舒展就遭遇到了寒冷的春风。

这一句单纯从写景的角度来说，也写得非常有画面感的。但是，这里似乎和前文有些连不到一起。刚刚还在说人心不古，怎么忽然之间就说起景色来了？你肯定会想到这一句可能不是单纯在写景吧？确实是这样的，王维是通过青草与花枝，来比喻芸芸众生，也是在暗暗指代裴迪和自己。

前半句“草色全经细雨湿”说的是所有走入仕途的人，就像这被雨打湿的小草一样，哪个不是刚刚露头，就要接受暴雨的洗礼呢？你细细品读一下，诗中“全经”两个字，说的难道不是每个人走入社会后，都必须经过“社会化”的进程吗？想想你刚刚走出校门，步入社会时的经历，你有没有感同身受呢？

而下半句“花枝欲动春风寒”中欲动的花枝，指的就是想要有所作为的那些人。这个“欲”字和后面的“寒”字形成了鲜明的对比，说的是一个人想要有所作为，等待你的却是来自四面八方的强大压力。

这一句诗既是写景，也是在阐述诗人的观点，非常的巧妙，是诗词中独到的一种表达方式。

诗的最后，王维的建议是什么呢？“世事浮云何足问，不如高卧且加餐”，世上的事就如同浮云过眼，何必去苦苦询问为什么呢？不如舒舒服服地高卧山林，再好好地吃顿饭。

这句的前半句“世事浮云何足问”里的“浮云”，现在已经变成了一个网络词汇。但这个词最早出自孔子的“不义而富且贵，于我如浮云”，指的是没有实际意义的事物。王维这里，其实也是说他认为这些凡尘俗事是没有意义的。

“不如高卧且加餐”的这个建议，乍一看上去是有些搞笑的。王维前面半首诗说的世事如此险恶，本以为“诗佛”有如何高深莫测的建议呢，怎么到了最后，就是吃饱睡好？其

实，**“睡好”和“吃饱”虽然朴素简单，但是却是一种热爱生活的大境界**。

古诗十九首中《行行重行行》也有一句“努力加餐饭”和这句是相通的。它是说“思君令人老，岁月忽已晚。弃捐勿复道，努力加餐饭”，意思是因为思念你以至于我都老了，一年又要结束了，你却还没有回来。我不想再说这些了，只愿你和我多多保重，努力给自己添顿饭吧。

他这里强调的也是要努力多吃饭。但是他面对的只是思君令人老的悲哀。王维的“不如高卧且加餐”，却是在面对“白首相知犹按剑”这样残酷的现实时去加餐饭，这比思君时的加餐要难得多。

其实人生在世，“加餐饭”真的很难。在日常生活中，我们常常没时间也没精力好好吃饭。我自己就是这样，经常一忙起来就什么也顾不上了，对付一顿是一顿。我们需要努力才能挤出时间来吃饭，才能和由于常常吃不好而变糟的胃口作斗争。“努力加餐饭”也是一种勇气。

读到这里，你还觉得王维是对人类之间的感情失望了吗？其实他这样恳切地劝裴迪，本身就是他对裴迪的真挚感情的体现。

我第一次读王维这首诗时觉得这一句，格局未免太小了。那时候我年纪还小，读诗词，总是喜欢气象万千的大格局，喜欢那种感天动地、肝肠寸断的诗句。不过随着年龄的增加，阅历的增长，我才渐渐读懂了这句诗。

因为随着逐渐长大，我渐渐发现，真实的社会其实与我想象的是不同的。很多事情看似不合理，但是其实也是一种“合理”，世事不是非黑即白的。

而这首诗里，王维面对“不合理”的世事，**他没有愤恨，也没有懊恼，而是以一种审视规律的眼光，坦然面对这一切，然后“不如高卧且加餐”，努力生活**。这是一种大智慧。

我觉得有的时候，把世界想得太好、太完美，反而不是一件好事。承认世界的不完美，才能更好地面对这个世界。“不如高卧且加餐”的本质，是**面对生活的现实，认清它黑暗的一面，然后继续热爱生活。**

天博说

这一讲我们非常详细地讲了王维的《酌酒与裴迪》，又由“不如高卧且加餐”谈到了“努力加餐饭”。

王维的《酌酒与裴迪》是在劝告裴迪，也是他的真实想法。王维看清了世界冷漠的这一面，但是却给了世人一个温暖的建议，**“不如高卧且加餐”，不如在认清生活之后，继续热爱生活。**

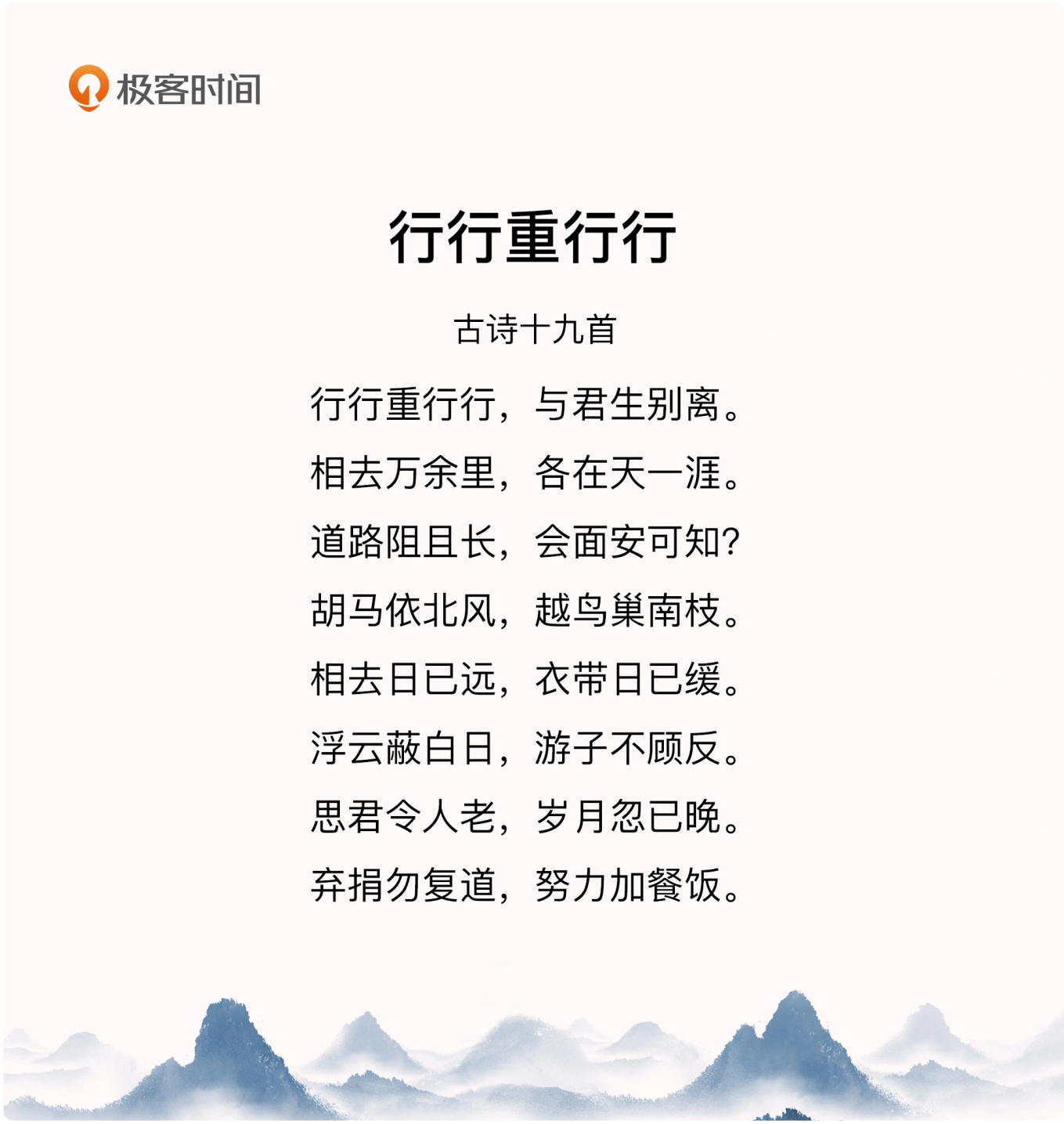
我们平时和朋友们一起吃饭，经常会说“吃好！喝好！”，其实也就是“努力加餐饭”。事实上，人生在世，“努力加餐饭”比什么“身体健康，万事顺意”都来得实在得多。

有句话说得特别好，“世间莫若修行苦，天下无如吃饭难”。天下之道如果说到极致，终不过滚滚红尘中的茶米油盐。人难免会经历各式各样的苦难磨练，但人最大的勇气，就是历经挫折后，仍然照顾好自己，好好活着。

诗词并不是一定要讲理想主义的大道理，诗人也不见得都是高高在上的圣人，在诗里关注的也是普通的生活。这一章的主题是“见自己”，希望你面对复杂的世界时，能从这一讲的“不如高卧且加餐”中，找到支撑你的动力。

煮酒论诗

今天我们在课程里提到了《古诗十九首》里的《行行重行行》，《古诗十九首》是南朝的萧统编的，这些诗都是不知作者以第一句作为标题的。在今天的煮酒论诗里，我把这首《行行重行行》分享给你：



这首诗其实是一首动荡岁月中的相思离乱之歌，写得既优美又直白，我非常喜欢这首诗。读了这首诗之后你有哪些体会呢？关于吃的话题，你有哪些诗词或者经历可以分享呢？欢迎写在评论区，与我一起，煮酒论诗。

如果你也喜欢王维的“不如高卧且加餐”，欢迎你把这一讲分享给自己的朋友，我们下一讲再见！

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 2 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 18 | 乐观豁达：黄州重生的苏轼

下一篇 20 | 自强不息：什么样的宝刀配得上女侠秋瑾？

更多学习推荐

精选留言 (2)

写留言

进化菌 2021-08-02

返璞归真，认清生活之后依然热爱生活。
吃好睡好，看似简单的道理，对我们这些年纪一天天在长、每天忙忙碌碌的人来说，反而不容易做到。“努力加餐饭”，开心的时候多吃一点，吃点好的，那也是人间美事一桩啊~
想起“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”这两句诗，闲下来，被鸟儿吵醒的日子，生活如此惬...
展开

2

小火车不喜欢阴天 2021-08-05

最近一直不舒服，才觉得努力加餐饭真的很重要。热爱生活，真是一种我最需要的勇气！

作者回复: 弃捐勿复道，努力加餐饭